



Apel do Seniorów!

Drodzy Seniorzy! Musicie teraz szczególnie uważać na siebie. Dbajcie o siebie i o bliskich. Unikajcie zatłoczonych miejsc. Stosując się do poniższych zasad, zmniejszacie ryzyko zakażenia koronawirusem.

ZREZYGNUJ

z korzystania ze środków komunikacji publicznej

OGRANICZ

wizyty w przychodniach. Pamiętaj o częstym myciu rąk ciepłą wodą i mydłem przez minimum 30 sekund.

POPROŚ

o pomoc w robieniu zakupów sąsiadów lub bliskich

OGRANICZ

kontakty z innymi, nie podawaj dłoni, zachowaj bezpieczną odległość (1-1,5 m)

NIE WYCHODŹ Z DOMU!

Msze święte są teraz w radio, telewizji i Internecie.

W razie podejrzenia koronawirusa, nie idź do lekarza, tylko **dzwoń pod numer:**

800 190 590

ABC senior.com

INFORMACJE DLA CIEBIE

